

C'est normal de se sentir **seul** parfois.

Beaucoup de New-Yorkais se sentent seuls parfois ou tout le temps. Même les personnes qui sont entourées peuvent se sentir seules.

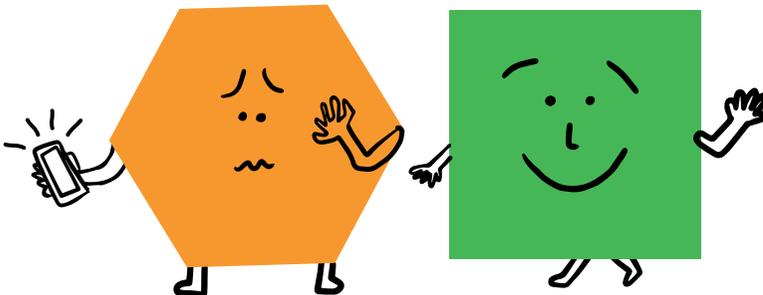
La **solitude** est le sentiment d'être laissé de côté, de ne pas être valorisé ou apprécié par les gens qui nous entourent.

Vous pouvez vous sentir **seul si vous :**

- Avez du mal à sortir de chez vous
- Avez des difficultés à communiquer avec les autres
- Traversez un évènement important dans votre vie, comme une hospitalisation, la perte de votre emploi ou la perte d'un être cher
- Êtes confronté à des facteurs de stress sur le plan financier ou avez des ressources financières limitées
- Êtes aidant, surtout si vous vous occupez d'un nouveau-né
- Avez un soutien social ou des relations sociales limitées
- Avez l'impression que votre vie manque de sens
- Êtes victime de préjugés (croyance qu'une personne ou qu'un groupe est mieux qu'un(e) autre) ou de stigmatisation (croyances négatives et généralement infondées sur quelque chose ou quelqu'un), par exemple, les préjugés sur les migrants, les communautés de couleur, la communauté LGBTQIA+ et les personnes en situation de handicap

La solitude peut accroître votre **risque de :**

- Maladies chroniques, comme la cardiopathie
- Dépression et d'anxiété
- Démence, notamment la maladie d'Alzheimer



Les relations sociales nous permettent de nous sentir mieux et de rester en bonne santé. Si vous vous sentez seul, essayez de mettre en place les actions suivantes :

- **Échangez avec quelqu'un chaque jour.** Fixez-vous l'objectif de contacter un ami, un membre de votre famille, un voisin ou un collègue chaque jour. Parlez face à face, par appel vidéo ou téléphonique.
- **Renforcez vos relations existantes.** Faites savoir à vos amis et à votre famille que vous les écoutez en leur accordant toute votre attention. Si vous ne leur avez pas parlé depuis un certain temps, contactez-les simplement pour leur dire bonjour.
- **Trouvez une activité ou un cours qui vous intéresse.** Vous pourrez également vous faire des amis. Recherchez des idées en vous rendant à la bibliothèque publique, à l'organisation confessionnelle ou au centre communautaire de votre quartier. Il est possible que vous essayiez diverses activités avant d'en trouver une qui vous aide à vous connecter aux autres.
- **Aidez les membres de votre communauté.** Proposez à un voisin de lui rendre un service, ou faites du bénévolat pour un projet communautaire. Venir en aide aux autres nous aide à nous sentir plus proches.
- **Demandez de l'aide si vous avez du mal à gérer votre solitude.** Parlez de ce que vous ressentez à votre prestataire de soins de santé.

Si vous vous sentez seul tout le temps, vous pouvez avoir besoin d'un soutien supplémentaire.

Pour plus de soutien et pour parler à un conseiller 24h/7j, appelez le 888 692 9355 ou consultez le site nyc.gov/nycwell. Ces services sont gratuits et confidentiels, et l'interprétation est disponible dans plus de 200 langues.

